

Risksituationer

Dessa kan vara antingen yttre som platser, personer, händelser eller inre som tankar, känslor, alkoholbegär eller kroppsliga reaktioner

Skriv ner dina tre vanligaste yttre risksituationer:

1. _____
2. _____
3. _____

Skriv ner dina tre vanligaste inre risksituationer:

1. _____
2. _____
3. _____

Kan du se något mönster i vad som utlöser din problematiska alkoholkonsumtion i samband med dessa situationer?
